Có nên tập thể hình lúc đang bị bệnh không?

SHARE:

Khi bị bệnh bạn có nên đến phòng tập không? Bệnh tật có cản trở bạn được không?

Bệnh tật chính là nguyên nhân làm gián đoạn việc tập luyện của vận động viên thường xuyên nhất. Tôi thường được hỏi câu hỏi này: "Liệu tôi có nên tập luyện khi đang bệnh không?". Câu trả lời này còn tùy vào tình trạng bệnh của bạn là cảm lạnh, cúm hay dị ứng. Nhiều người thường nhầm lẫn giữa cảm lạnh thông thường và cúm. Tuy nhiên, "bệnh" có rất nhiều dạng. Cúm là do virut cúm gây ra còn cảm lạnh do virut corona và rhino gây ra. 2 loại virus này hiện có đến hơn 200 dạng. Nếu bị nhiễm một trong số các virut trên, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ thiết lập chế độ bảo vệ suốt đời để bạn không bị nhiễm căn bệnh đó lần nữa. Tuy nhiên, vẫn còn có những loại virus đáng lo ngại mà bạn chưa mắc phải và chúng có thể theo bạn suốt đời.



Cúm thường đi kèm với nhiều cơn đau trên khắp cơ thể và sốt vì vậy sẽ nguy hiểm hơn cảm thông thường. Tập luyện lúc này không chỉ hại đến cơ bắp mà còn hại cả sức khỏe của bạn. Hãy lưu ý rằng dù tập luyện giúp bạn tăng cơ bắp, giảm mỡ thừa và năng động hơn thì vẫn là hoạt động tiêu hao nhiều năng lượng. Cơ thể bạn cần phải thật khỏe mạnh để đi từ chế độ tiêu hao năng lượng sang chế độ đồng hóa giữa nghỉ ngơi và sản sinh cơ bắp.

Vì vậy khi bị cúm, cơ thể bạn đã tiêu tốn nhiều sức lực để đối chọi lại virut cúm, tập luyện lúc này sẽ rút cạn sức của bạn. Thế nên, không được tập luyện khi đang cúm mà hãy tập trung bồi bổ và uống thật nhiều nước (như nước và chất điện giải để chống mất nước). Khi đã khỏi bệnh, hãy bắt đầu tập lại ở mức tạ vừa phải. Đừng bắt ép mình quá nhiều. Vào tuần thứ 2 sau khi đã khỏi bệnh, hãy nâng cường độ tập lên một tý. Tuần sau, bạn đã có thể tập lại bình thường.



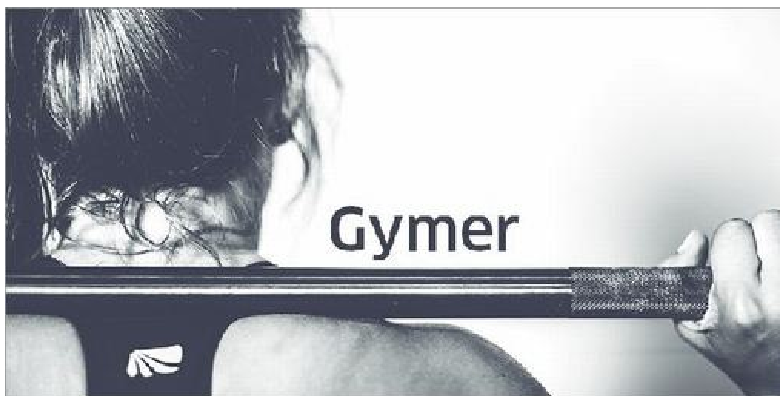


Nếu bị cảm nhẹ (triệu chứng là chảy nước mũi và ho), bạn có thể hạ mức tập xuống 75% để tránh tập quá mức. Nếu bị cảm nặng (triệu chứng là đau nhức, mệt mỏi và viêm họng), bạn nên ngưng tập luyện hẳn tới khi các triệu chứng ngưng hẳn. Trong trường hợp này, bạn chỉ cần tập những bài tập khởi động giống như bài tập cho người bị cúm. Hãy lưu ý rằng đừng bắt hệ miễn dịch làm việc quá sức khi đang chống lại bệnh tật. Hãy dành thời gian nghỉ ngơi trong thời gian này.

> Nếu tình hình tệ hơn thì bạn hãy tìm đến bác sỹ để được tư vấn.

Vậy là chúng ta đã biết cảm cúm ảnh hưởng như thế nào đến việc tập luyện của mình, bây giờ chúng ta sẽ tìm cách phòng chống chúng.

Hãy phòng chống bệnh tật



Đến giờ vẫn chưa có lời giải thích cho hiện tượng tại sao cảm cúm lại chủ yếu đến vào mùa đông. Chúng ta chỉ biết rằng đó là do virut gây ra. Vì vậy, chỉ có 2 cách sau để phòng tránh chúng:

- Ngăn không cho virus xâm nhập hệ miễn dịch: Hãy luôn nhớ rằng virus cảm lây qua tiếp xúc như miệng, mắt và mũi và có thể sống đến 3 tiếng sau khi vào cơ thể.
- Không chạm tay trực tiếp lên mặt
- Rửa tay bằng xà bông sát khuẩn thường xuyên trong ngày (đặc biệt là sau khi tập luyện)
- Duy trì tình trạng hệ miễn dịch ở tình trạng tốt nhất: Hãy luôn nhớ rằng tập luyện liên tục, ăn uống không hợp lý và mất ngủ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Hãy làm theo những điều sau:
- Không được tập luyện quá mức, hãy tuân theo những quy tắc trong bài viết "Những đặc điểm của lịch tập luyện hợp lý".
- Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng như trong bài viết "Chế độ dinh dưỡng cơ bản" và hạn chế những món ăn có chứa nhiều mỡ bảo hòa, các loại bột và đường tinh chế vì chúng sẽ ảnh hưởng hệ miễn dịch.
- Ngủ từ 7-9 tiếng mỗi ngày tùy theo nhu cầu cá nhân.

Hãy luôn nhớ tuân theo những lời khuyên trên và nếu bạn bị bệnh thì đừng cố quá. Hãy nghỉ ngơi thật nhiều vì nếu không, bạn sẽ bệnh nặng hơn và không thể tập luyện trong một thời gian rất dài đấy.

NHÃN: Kiến thức thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/co-nen-tap-the-hinh-luc-dang-bi-benh-khong.html

COMMENTS

B À I M Ớ I N H Ấ T

N H Ạ C T H Ể H Ì N H

X e m t ấ t

X E M N H I Ề U N H Ấ T

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

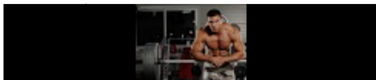
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

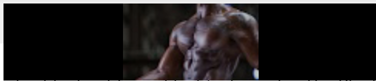

ở đùi và bụng hiệu quả nhanh
n có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,…

- Lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…

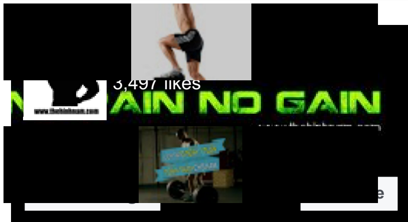

s Raises Right tăng vòng 3 đẹp
ến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…

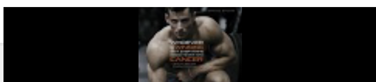
- Top 5 loại nước Detox giảm căng thẳng mệt mỏi hiệu quả
  Nước detox giảm căng thẳng mang lại cho bạn rất nhiều công dụng như thoải mái tinh thần, giảm…


s Raises Left – Mông to cực dễ
ến rũ không? Bạn có muốn tự tin bận các kiểu váy…


6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E






Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->